

Известные долгожители Земли

Секреты долголетия и истории людей, проживших более
века



Феномен долголетия

Долголетие — это не просто удача, а результат сочетания генетики, образа жизни и окружающей среды. Изучение жизни столетних людей открывает удивительные закономерности.

Современная наука активно исследует «голубые зоны» — регионы с наибольшей концентрацией долгожителей, чтобы понять механизмы здорового старения.



Факт: В мире живет более 500 000 человек старше 100 лет, и это число растет с каждым годом



Жанна Кальман: рекордсменка столетий

122 года 164 дня

Официально
подтвержденный рекорд
продолжительности жизни

Франция, Арль

Прожила всю жизнь в одном
городе, 1875-1997 годы

Встречала Ван Гога

В юности продавала ему
цветные карандаши в
семейной лавке

Жанна сохраняла ясность ума до глубокой старости, занималась фехтованием до 85 лет и ездила на велосипеде до 100. Её секрет: оптимизм, оливковое масло и немного портвейна.

География долголетия: голубые зоны

Окинава, Япония

Традиционная диета с соей, овощами и принцип «хара хати бу» — есть до 80% насыщения

Сардиния, Италия

Горный образ жизни, средиземноморская диета и крепкие семейные связи

Икария, Греция

Неспешный ритм жизни, травяные чаи и активность на свежем воздухе

Старейшие люди современности

Мария Браньяс Морера (Испания)

117 лет — старейший ныне живущий человек.
Родилась в 1907 году, пережила две мировые войны и пандемию COVID-19

1

Сара Кнаусс (США, 1880-1999)

119 лет — спокойный характер и невозмутимость были её главными чертами

3

2

Танака Канэ (Япония, 1903-2022)

119 лет — обожала шоколад и газированные напитки, играла в настольные игры до последних дней

4

Люсиль Рандон (Франция, 1904-2023)

118 лет — монахиня сестра Андре, переболела COVID-19 в 116 лет

Общие черты долгожителей



Питание

- Растительная основа рациона
- Умеренные порции
- Минимум обработанных продуктов



Активность

- Регулярное движение
- Работа на природе
- Естественная физическая нагрузка



Социальные связи

- Крепкие семейные узы
- Активное общение
- Чувство принадлежности



Психология

- Оптимизм и жизнелюбие
- Управление стрессом
- Осмысленность жизни



Статистика долголетия в цифрах

87%

Женщины среди
долгожителей

Женщины значительно
преобладают в группе людей
старше 110 лет

5X

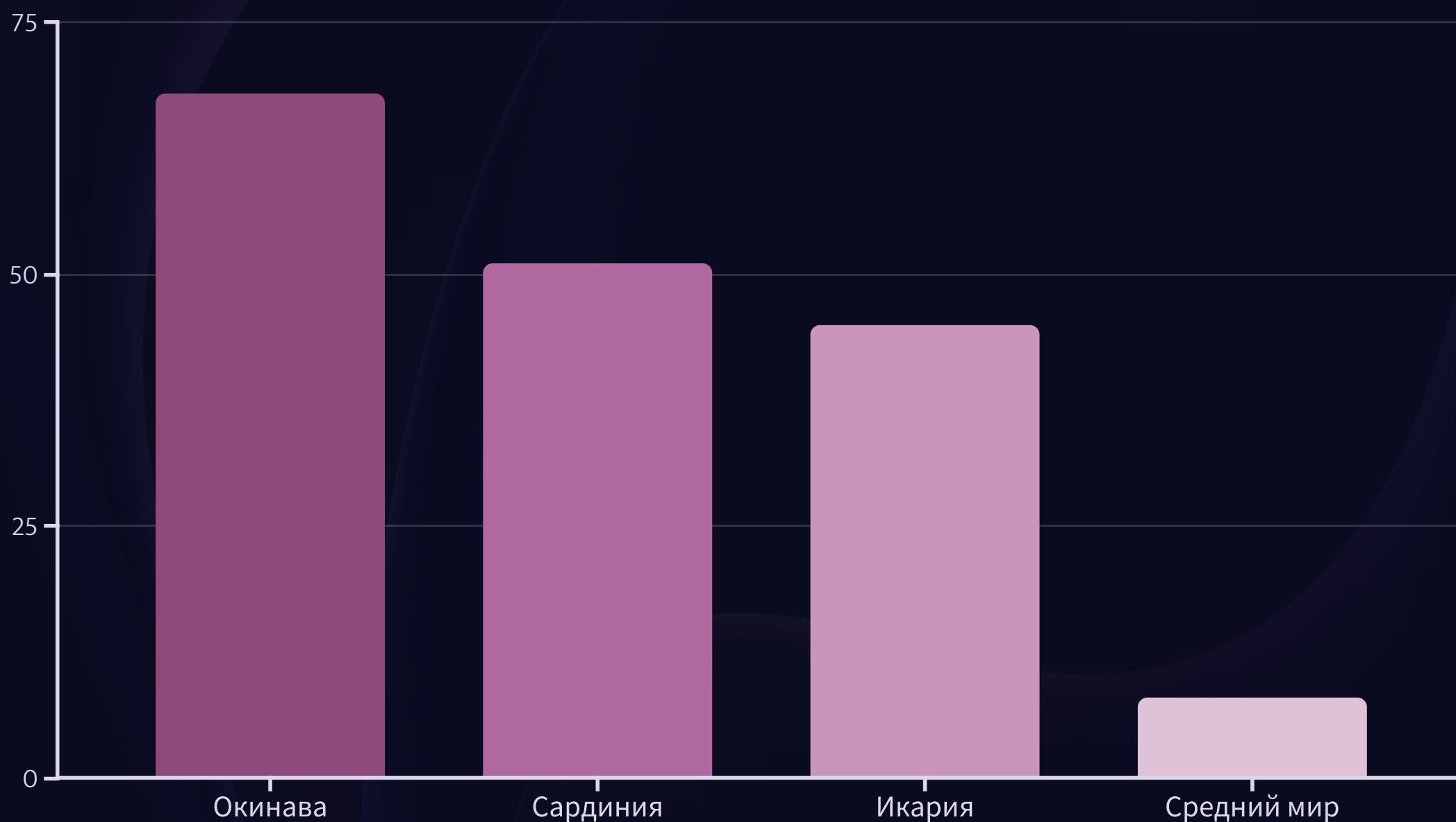
Рост числа столетних

За последние 50 лет количество
людей старше 100 лет выросло в
5 раз

25%

Влияние генетики

Только четверть долголетия
определяется генами, остальное
— образ жизни



Мужчины-долгожители: исключения из правила



01

Дзироэмон Кимура (Япония)

116 лет (1897-2013) — старейший мужчина в истории. Работал на почте, затем фермером до 90 лет

02

Кристиан Мортенсен (Дания/США)

115 лет (1882-1998) — не курил, не пил, ел умеренно и сохранял спокойствие

03

Эмилиано Меркадо дель Торо (Пуэрто-Рико)

115 лет (1891-2007) — работал на плантациях сахарного тростника всю жизнь

Мужчины-долгожители встречаются реже, но их истории показывают общие закономерности: физический труд, простая диета и эмоциональная стабильность.

Уроки от столетних: что мы можем применить



Баланс

Находите гармонию между работой и отдыхом, напряжением и расслаблением



Цель

Имейте причину просыпаться каждое утро, будь то семья, хобби или призвание



Общность

Стройте крепкие отношения и поддерживайте связь с близкими людьми

«Секрет долгой жизни — продолжать дышать» — Жанна Кальман



Ключевые выводы

Долголетие достижимо

Современные исследования показывают, что здоровый образ жизни оказывает большее влияние на продолжительность жизни, чем генетика. Ваши ежедневные выборы имеют значение.

Качество важнее количества

Долгожители не просто живут дольше — они сохраняют активность, ясность ума и радость жизни до последних дней. Это пример активного долголетия.

Начните сегодня

Простые изменения — больше движения, растительная пища, крепкие отношения и позитивный настрой — могут существенно повлиять на вашу будущую жизнь.

